

Bestandsaufnahme

Meine bisherigen Erfahrungen

Der erste Schritt, den ich mit den meisten neuen Klienten mache

Bevor wir gemeinsam über Strategien und nächste Schritte sprechen, schauen wir fast immer zuerst gemeinsam zurück: Woher kommt die aktuelle Situation? Welche Erfahrungen, Vorbilder und Muster haben dazu beigetragen?

Diese Bestandsaufnahme ist genau der Schritt, den ich mit den meisten neuen Klienten als Erstes mache. Sie führt Sie durch fünf Themenblöcke - nehmen Sie sich Zeit dafür und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es gibt keine falschen Antworten.

Sie können das Dokument direkt am Bildschirm ausfüllen. Speichern Sie es danach lokal, um Ihre Eintragungen zu sichern.

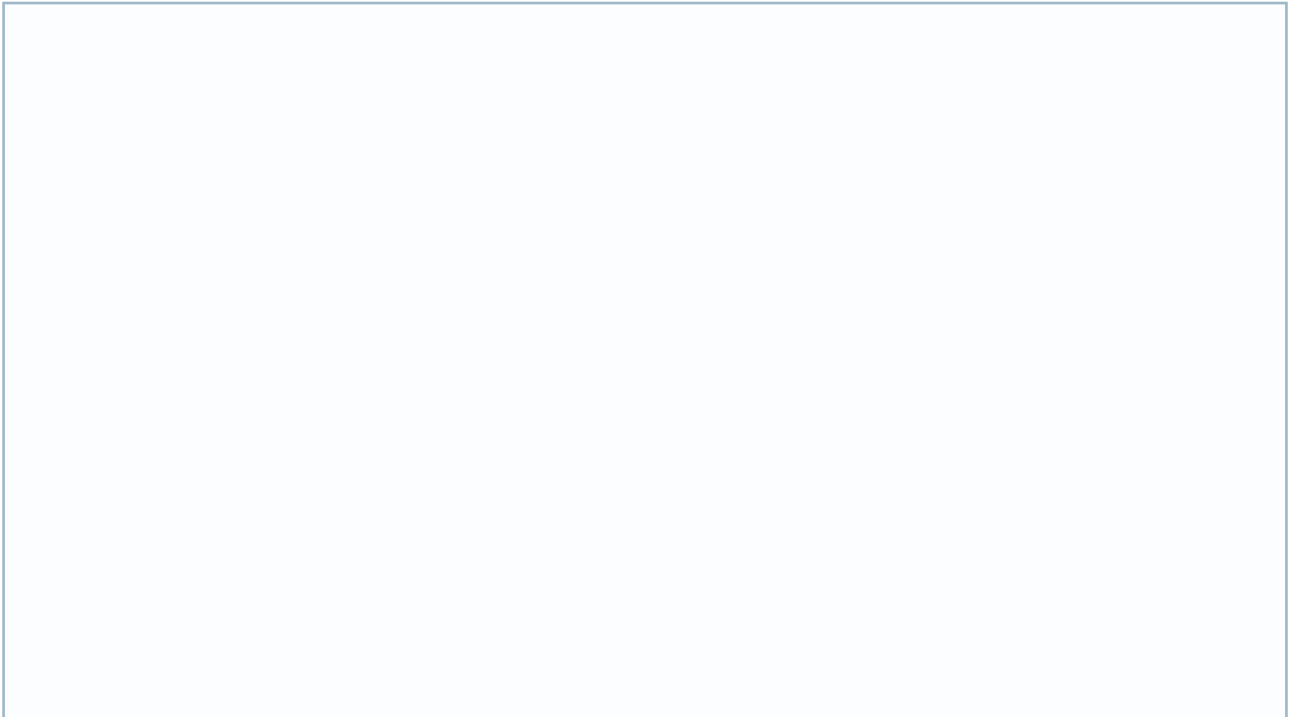
Die fünf Themenblöcke:

1. Herkunftsfamilie und Beziehungsvorbild
2. Frühe soziale Erfahrungen
3. Bisherige Erfahrungen mit Frauen
4. Selbstbild heute
5. Muster erkennen

1. Herkunftsfamilie und Beziehungsvorbild

Wie war die Beziehung Ihrer Eltern zueinander - liebevoll, distanziert, konfliktreich, etwas anderes?

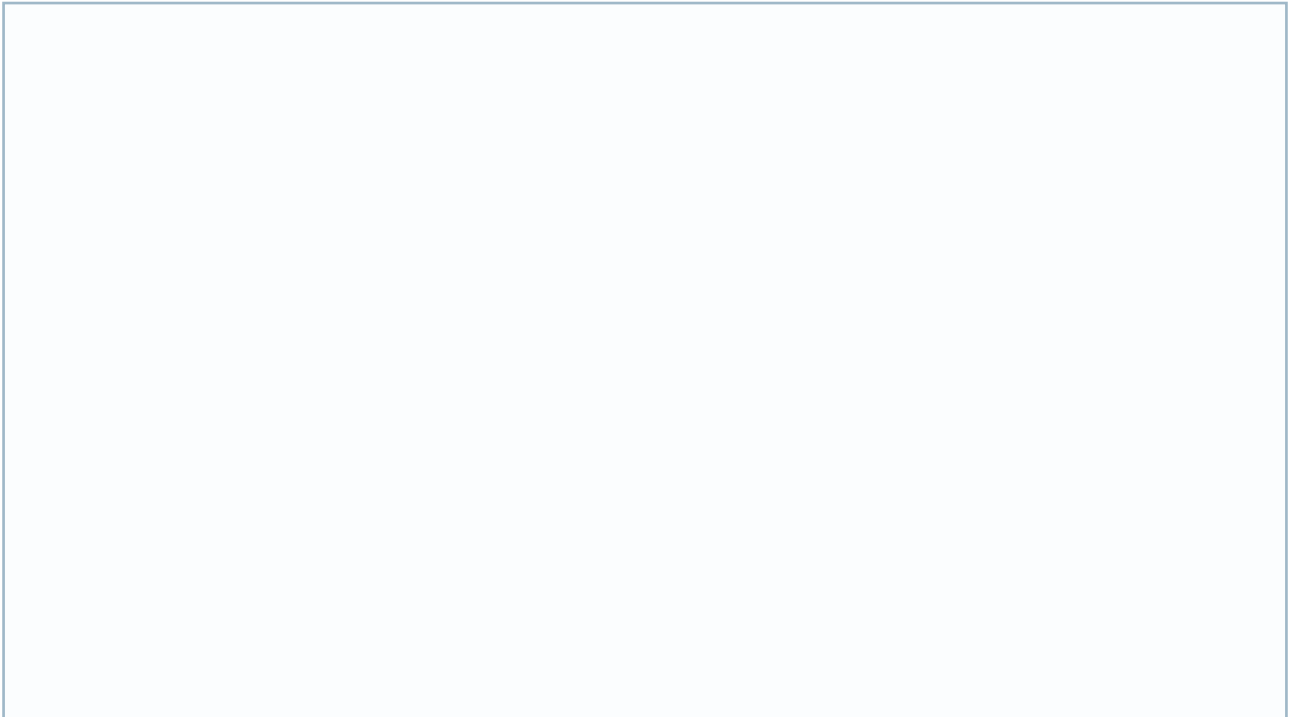
Was haben Sie dort über Nähe, Zuneigung und Konflikt gelernt, auch unbewusst?



2. Frühe soziale Erfahrungen

Gab es in Schule oder Jugend Mobbing, Ausgrenzung oder Außenseiter-Erfahrungen?

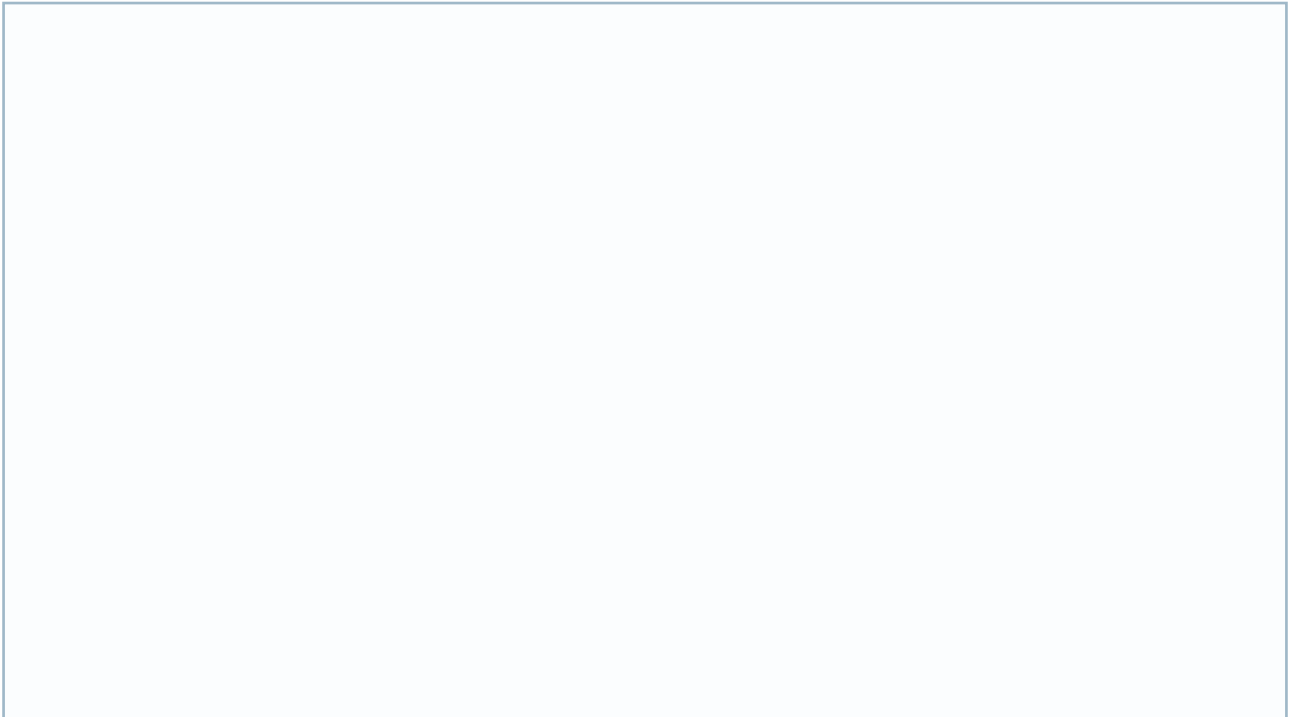
Wie haben Sie damals darauf reagiert - zurückgezogen, angepasst, kämpferisch, anders?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their responses to the questions above.

3. Bisherige Erfahrungen mit Frauen

Was waren Ihre prägendsten positiven und negativen Erlebnisse, auch kleine?

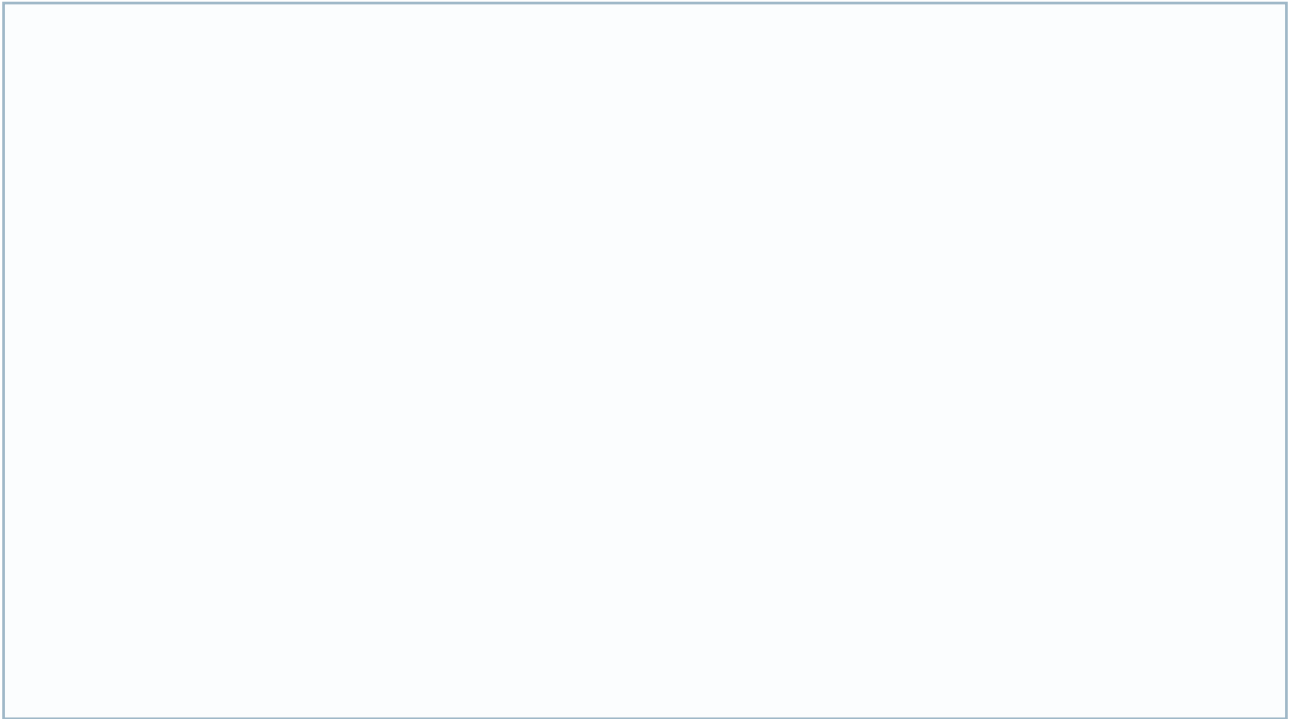
Gibt es ein Muster, das sich dabei wiederholt?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their responses to the questions above.

4. Selbstbild heute

Wie würden Sie sich selbst in Bezug auf Beziehungsfähigkeit beschreiben?

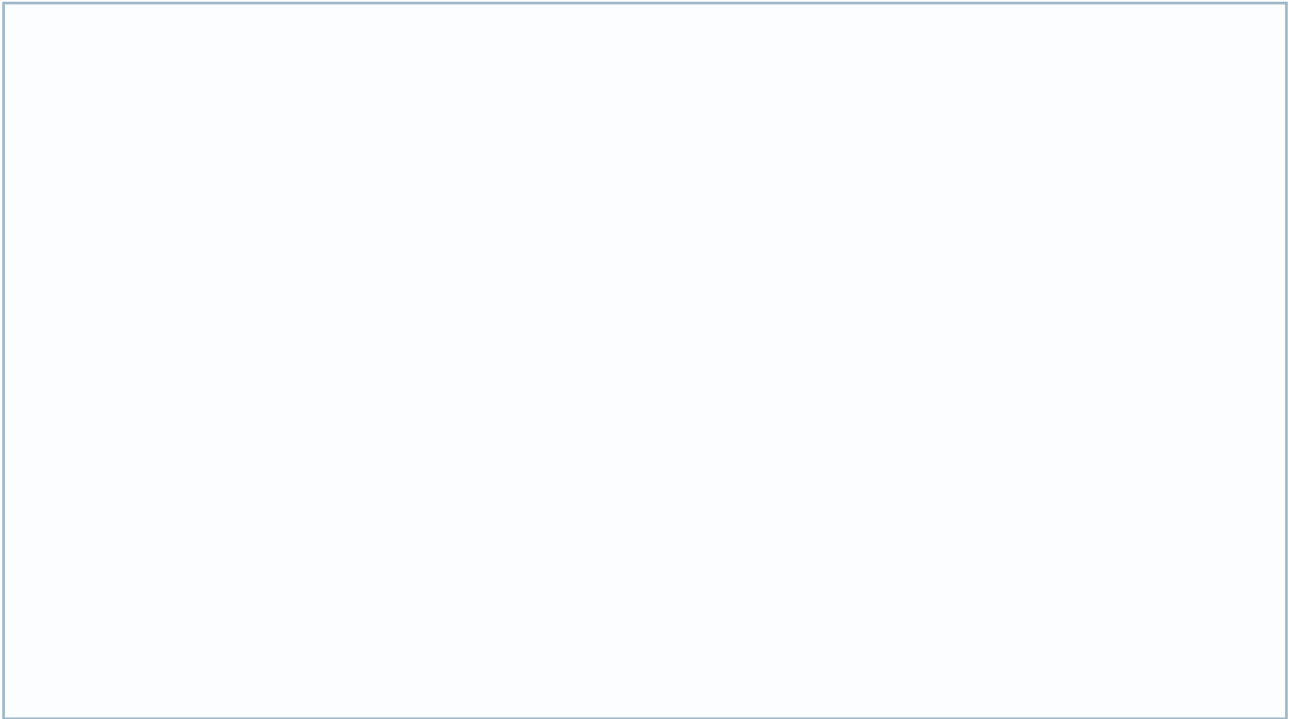
Was sagen Sie sich oft selbst, wenn es mit dem Kennenlernen nicht klappt?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answers to the questions above.

5. Muster erkennen

Welches Muster aus Ihren vorherigen Antworten taucht am häufigsten auf?

Was würde sich verändern, wenn dieses Muster nicht mehr gelten würde?



Was jetzt?

Diese Bestandsaufnahme ist der erste von mehreren Schritten, die wir in der Beratung gemeinsam vertiefen. Oft werden beim Ausfüllen schon erste Zusammenhänge sichtbar - manchmal wirft es aber auch neue Fragen auf, die sich allein schwer beantworten lassen. Genau dafür ist der nächste Schritt da.

Sie müssen das nicht alleine durchgehen

In der Online-Beratung sprechen wir gemeinsam über das, was beim Ausfüllen sichtbar geworden ist, und erarbeiten konkrete nächste Schritte für Ihre Situation.

dr-armin-kaser.com/online-beratung/absolute-beginner/

Alles Gute Ihnen - Dr. Armin Kaser

Hinweis zum Ausfüllen: Dieses PDF lässt sich direkt am Bildschirm ausfüllen (z. B. mit Adobe Reader oder am Desktop geöffnet). Bitte speichern Sie das Dokument nach dem Ausfüllen lokal, um Ihre Eintragungen zu sichern.